

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН» ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 636756, Томская область, с. Павлово, ул. Школьная, 2
 Телефон/факс: (38 253) 3-11-48
 E-mail: pavlovo@edo.kargasok.net



Согласовано:
 Каричева Т.Е.
 21.08.2023г.

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,1	11,3	33,5	260
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,9	73
	Итого		9,39	77,92	93,7	562
Обед						
42	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	6	15,2	123
171	Каша из перловой крупы с маслом	150/10	4,6	8,8	36,7	224
251	Поджарка из говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
389	Сок	200	0,08	0	26,3	105
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
	Итого		13,38	40,9	105,3	811,1

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	9,2	12,4	45,1	329
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,60	115
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,60	21,00	105,8
	Итого		14,08	13,05	93,7	549,8
Обед						
96	Рассольник по-Ленинградски	200/10	2,1	5,1	20,5	136,25
429	Булочка Веснушка	50	3,8	3,1	28,2	156
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	62	15,19	73
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
	Итого		11,3	70,8	120,15	614,85

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
120	Суп молочный макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,19	73

Итого			12,73	75,01	90,07	538
Обед						
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	2	6	7,7	93
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,7	249,5
268/331	Биточки из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	12,48	11,84	17,76	227,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,5	25,9	149,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			29,54	28,24	113,06	824,7

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
306	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,74	17,76
348	Напиток из изюма	200	0,36	0	35,00	141,4
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			19,59	23,58	60,39	532,89
Обед						
45	Салат из капусты и кукурузы	100	1,4	4,6	10,3	88
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,7	133,9
232/331	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	7,71	14,8	13,59	231,1
350	Кисель из клюквы	200	0,1	0	29,00	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			16,41	25,1	92,59	675,6

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/10	7,30	11,40	43,3	305
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,50	25,9	149
3	Бутерброд с маслом	/10/30	2,60	8,80	14,30	147
Итого			13,36	23,7	83,5	601
Обед						
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,4	0	1,6	9
291	Плов из дышленка	50/100	15,3	17,6	23,9	315
426	Булочка с повидлом	50	2,5	5,65	23,9	156,5
349	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			23	24,47	107,41	746,9

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,56	114,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,00	65
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			6,82	9,04	77,05	421,2

Обед						
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
46	Салат из капусты с яблоками	100	1,3	5	13,6	105
259	Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого		26,7	16,7	99,13	658,6

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ	100/30	20,40	8,40	33	290
382	Какао на молоке	200	3,76	3,20	26,74	150,8
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого		28,88	12,82	95,93	619,6
Обед						
73	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4
309	Макаронны отварные	150	5,40	4,8	28,8	180
268/331	Котлета из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	11,7	12,02	18,03	230,75
389	Сок	200	0,08	0	26,30	105
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
	Итого		21,98	19,82	98,38	662,95

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/10	7,30	11,40	43,3	305
348	Напиток из с/фруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого		12,1	12,62	101,31	571,4
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,60	4,92	11,50	96,75
42	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	6	15,2	123
382	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,97	26,24	155,20
	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого		12,02	16,11	89,13	553,75

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,40	3,82	16,56	114,2
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	150,8

Итого			10,08	11,96	61,54	426
Обед						
45	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
289	Рагу из бройлер-цыпленком	50/125	13,4	16,2	18,3	273
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			19	21,4	64,1	524,8

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
171	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,8	41	258
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			8,65	10,04	92,39	498,8
Обед						
102	Суп картофельный с горохом	250/10	5,00	5,35	23,85	213,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			13,9	12,17	124,7	717,6